



# FUTURE

# Chef

3ª edición **SUSHI**



**CESSA**<sup>®</sup>  
**UNIVERSIDAD**

Centro de Estudios Superiores de San Ángel



## **“Inventa tu Sushi” Bases del concurso**

Future Chef 3ª edición by CESSA es un concurso de cocina para estudiantes de preparatoria que se desarrollará en esta ocasión de manera virtual y cuya temática es Inventa tu Sushi, por Future Chef 3ª edición by CESSA es un concurso de cocina para estudiantes de preparatoria que se desarrollará de manera virtual y cuya temática es Inventa tu Sushi

### **REQUISITOS PARA PARTICIPAR**

Al ser un concurso preuniversitario, sólo podrán participar en Future Chef 3ª edición estudiantes de 4º 5º o 6º año de preparatoria, los cuales prepararán una receta de sushi.

Debido a la situación de aislamiento que estamos viviendo y por seguridad de los participantes, la participación puede hacerse de manera individual o en equipo de máximo dos concursantes. Si se opta para esta segunda opción, es importante aclarar que procurando salvaguardar su salud, únicamente uno de los participantes cocine y el otro sea responsable de la edición y producción del video.

### **LINEAMIENTOS DEL CONCURSO**

Desarrollar una receta innovadora de sushi. Para el desarrollo de la receta es fundamental hacer una investigación de los ingredientes y tipos de sushi existentes.



Para la creación de su receta, podrán desarrollar un nigiri, maki, temaki o uramaki y deberá incluir como base una proteína (res, pollo, pescado, etc.), una salsa o aderezo y al menos dos frutas y/o verduras.

Así mismo, al ser un concurso virtual, el impacto en redes sociales del mismo será un elemento que se considerará para un premio especial.

## **DINÁMICA DEL CONCURSO**

### **3.1. Desarrollo de la receta**

Para su receta, tendrán que utilizar como ingrediente principal el arroz como base para el tipo de sushi preparado, acompañado de una proteína (res, pollo, pescado, etc.), justificando por qué se seleccionó esta forma, cómo integraron los elementos y especificando las características del producto terminado. Así mismo, tener una salsa de acompañamiento, la cual tiene que ser preparada por el equipo. Además, se debe de incluir como ingrediente al menos dos frutas y/o verduras

Cada participante o equipo, deberá justificar por qué preparó dicho sushi, enlistar sus ingredientes con cantidades y unidades considerando que la receta rinda para 4 personas (porciones). Así mismo, grabar un video de su forma de preparación en el que se vea paso a paso el modo de elaboración de la receta y las técnicas de cocción utilizadas.

### **3.2. Preparación del rollo**

A partir de un proceso creativo desarrollarán una receta de sushi la cual se prepararán en casa haciendo uso de los equipos e ingredientes a los cuales se pueda tener acceso.



Los requisitos básicos del rollo son:

- Arroz
- Proteína seleccionada
- Salsa
- Dos frutas o verduras

### 3.3. Video de presentación

Dado que este concurso se desarrollará desde casa, se deberá de grabar un video que documente toda la elaboración del sushi y su salsa, paso a paso, y que también permita mostrar el resultado final, así como la presentación del equipo y justificación de la receta.

Los videos tienen que contener:

- Primer slide/cuadro: Presentación que incluya el nombre del alumno(s), nombre de la preparatoria a la que representan, año que cursan y nombre o título del platillo
- Segundo slide/cuadro: Listado de los ingredientes en el orden de uso, indicando cantidades y unidades para la elaboración de la receta tomando en consideración que es una receta que rinde para 4 porciones.
- Tercer slide/cuadro: Justificación de la receta
- Video del modo de elaboración del sushi, paso por paso, así como la preparación de la salsa. Se pueden usar fotos, animaciones o video. La descripción puede hacerse a cuadro o bien con voz en off.
- Slide/cuadro final: Fotografía del platillo terminado

Al ser un concurso formal y enfocado al desarrollo profesional de habilidades, es importante aclarar que se considerarán como criterios importantes, que serán evidentes en el video, el cuidar estos aspectos de higiene y presentación:

- Manejo adecuado e higiénico de los ingredientes
- Higiene personal de quien prepare el sushi, evitando el uso de joyería, uñas largas y que se use el cabello recogido
- Limpieza y orden de la zona de trabajo



Dado que el video es un recurso audiovisual, la originalidad, creatividad y calidad de presentación es parte importante del producto final. Es posible usar material de stock o de banco de imágenes, fotos fijas de su receta o ingredientes, presentación a cuadro de los participantes, voz en off o cualquier otro recurso que permita hacer un producto atractivo para los espectadores. Es importante mencionar que las imágenes, videos y música utilizada debe ser propiedad del alumno o estar libre de derechos ya que se publicarán en YouTube, cuidando así respetar los derechos autor.

El video deberá de tener una duración máxima de dos minutos y medio y puede hacerse en cualquier plataforma o aplicación de video, teniendo un formato final mp4.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

El Concurso Future Chef 3ª edición busca incentivar la creatividad culinaria, así como el desarrollo de técnicas y preparaciones culinarias fundamentadas a través de la investigación. Por lo anterior, el jurado del concurso estará integrado por docentes y autoridades de la Institución.

Se revisarán y eliminarán del concurso las recetas que:

- NO cumplan con el uso de los insumos básicos (arroz, una proteína, dos frutas y/o verduras)
- NO cumplan con el tiempo máximo del video
- La salsa haya sido comprada y no se haya preparado o personalizado

Los jueces calificarán:

- Creatividad de la receta
- Justificación de la receta
- Uso de los insumos básicos enlistados (Arroz, una proteína, dos vegetales o frutas)



- Aplicación de las técnicas culinarias de manera adecuadas para la preparación y manipulación de los ingredientes
- Combinación de técnicas, ingredientes y presentación final
- Montaje y presentación final del platillo
- Apego a los lineamientos básicos del video (slides de datos, ingredientes, justificación y fotografía, así como al tiempo de dos minutos y medio máximo)
- Creatividad en el video

Será motivo de descalificación, si el arroz usado en la receta es comprado ya cocido o preparado de manera industrial, ya que la preparación del arroz es un punto importante en la elaboración del sushi.

La puntuación máxima de cada equipo será de 100 puntos y estará integrada a partir de la siguiente rúbrica:

- |                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| • Orden y limpieza para trabajar     | 5 puntos  |
| • Creatividad de la receta           | 30 puntos |
| • Presentación final de la receta    | 20 puntos |
| • Justificación de la receta.        | 15 puntos |
| • Apego a los lineamientos del video | 10 puntos |
| • Creatividad del video              | 20 puntos |

La decisión de los jueces es inapelable.



## DESARROLLO DEL CONCURSO

- Los participantes tienen como fecha límite para confirmar su participación en el concurso el día 3 de mayo de 2021.
- Los materiales electrónicos (receta con fundamentación de investigación y video) deberán ser enviados a más tardar el día 10 de mayo de 2021 a las 12:00 hrs. al correo [maria.demeneghi@cessa.edu.mx](mailto:maria.demeneghi@cessa.edu.mx). Si los archivos son muy pesados, se pueden compartir por algún Drive o [WeTransfer](#).
- Todos los materiales serán revisados y evaluados por el jurado. Aquellos que no cumplan con los requisitos marcados en la presente convocatoria, serán descalificados.

### MENCIÓN ESPECIAL: IMPACTO EN REDES SOCIALES

Se otorgará un premio especial a aquella receta que logre tener el mayor impacto en redes sociales. Para esta categoría, los videos serán publicados en la cuenta institucional de CESSA Universidad en Youtube con el #FutureChefCESSA.

#### 6.1. Requisitos para concursar para esta mención especial

- Haberte inscrito para participar en esta 3era edición de Future Chef y entregar tu receta y video, cumpliendo con todos los lineamientos del concurso.

#### 6.2. Dinámica para participar

- El Comité Organizador debe recibir tu receta y video, a más tardar el día 10 de mayo de 2021 a las 12:00 hrs.
- Se verificará que éstos cumplan con los lineamientos marcados en nuestra convocatoria.
- El Community Manager de CESSA publicará los videos en nuestra cuenta institucional de Youtube el día 12 de mayo de 2021 a las 12:00 hrs.



### 6.3. Recomendaciones generales

- Una vez publicados los videos, te sugerimos revisar nuestro perfil de Youtube y compartir el video en tus redes sociales.
- El orden de publicación, se hará en el mismo orden en que las recetas fueron recibidas.
- También invita a tus amigos a darle like a tu receta y así competir por esta mención especial. Recuerda, los likes deberán ser en el video original en el perfil de CESSA Universidad.

### PREMIACIÓN

- Se premiarán de la receta a los tres primeros lugares.
- Los ganadores del primer lugar del concurso, se harán acreedores a un iPad, entre otros regalos. Para todos los demás, se tiene una canasta con diferentes premios y regalos.
- Los resultados y ganadores de Future Chef "Inventa tu Sushi" se darán a conocer el día 14 de mayo de 2021 a las 17:00 hrs. a través de nuestras redes sociales y por correo electrónico.
- Como los resultados se darán a conocer a través de nuestras redes sociales, te invitamos a seguirnos en @cessamx

Ganador y premiación de la mención especial.

- El video que tenga la mayor cantidad de likes al día 13 de mayo de 2021, a las 17:00 hrs., se hará acreedor a este premio y mención especial.
- Este premio no está relacionado con la calidad culinaria o los criterios de evaluación que tomarán en consideración los miembros del jurado para evaluar la mejor receta.
- Los resultados se darán a conocer el día 14 de mayo de 2021 a las 17:00 hrs., con la premiación de todos los demás ganadores.



## RECOMENDACIONES GENERALES

- La receta desarrollada debe ser original y creada por el propio equipo.
- Es recomendable que los sistemas o métodos de cocción y preparación usados en la cocina sean lo más prácticos posibles, omitiendo aquellos elementos que puedan ser innecesarios.
- Es importante que se respeten las normas básicas de seguridad, higiene y comportamiento de un cocinero.

## DIFUSIÓN Y DERECHOS DE IMAGEN

- Todos los videos recibidos serán compilados en una memoria del evento y difundidos en redes sociales y medios de comunicación institucionales que CESSA Universidad considere pertinentes.
- Por lo anterior, todos los concursantes autorizan a CESSA Universidad el uso de sus fotografías, recetas e información para la difusión y promoción del acto.
- Dado que los resultados se darán a conocer a través de nuestras redes sociales, te invitamos a seguirnos en @cessamx
- Si durante la preparación de tu receta y/o video quieres publicar y compartir tu experiencia, te invitamos a que nos menciones en tu perfil y utilices el hashtag #FutureChefCESSA



La dirección técnica del CESSA agradece a todos los/las concursantes el cumplimiento de las reglas anteriormente citadas, el mantenimiento de la higiene, el profesionalismo culinario y la solidaridad entre participantes.

¡Mucho éxito a todos!

## MÁS INFORMACIÓN

María Luisa Deméneghi  
Whatsapp – [55 6673 5280](https://www.whatsapp.com/chat?phone=5566735280)  
[maria.demeneghi@cessa.edu.mx](mailto:maria.demeneghi@cessa.edu.mx)

Información para uso exclusivo de CESSA Universidad.  
La información recopilada en este formato y en la solicitud digital será tratada de acuerdo a las consideraciones de la Ley de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, por lo que solicitamos consulte el Aviso de Privacidad vigente publicado en nuestra página web <https://www.cessa.edu.mx> para asegurarle que la información en este formato contenida se rige bajo estas consideraciones.  
Ciudad de México a 9 de abril de 2021.